Tópico 8

Manejo das alterações de sono no contexto de enfrentamento da COVID-19

Katie Moraes de Almondes

1. Entenda o contexto

No enfrentamento da pandemia da COVID-19, a principal vacina continua sendo a manutenção do isolamento social. Para a população, o confinamento em casa com o distanciamento das relações sociais, fechamento de escolas, fechamento de restaurantes e bares, *home office* (trabalho remoto em casa), *lay-off* (suspensão do contrato de trabalho previsto em lei com redução temporária da jornada de trabalho e da remuneração) ou o desemprego, trazem mudanças profundas às rotinas normais para pessoas de todas as idades e classes sociais.

Uma dessas mudanças é a alteração do sono pela quebra da rotina (interrupção da vida diária) e irregularidade nos horários de dormir e acordar. O sono é importante em razão do seu papel fundamental no sistema imunológico e na regulação emocional. Alterações do sono podem predispor aos distúrbios do sono com consequências diretas para a saúde mental (precipitando ou perpetuando a ansiedade, o estresse e a depressão) e para a saúde fisiológica.

Já para os profissionais de saúde submetidos aos esquemas de turnos, que estão na linha do enfrentamento da pandemia, pelas jornadas extensas e extenuantes, com pouquíssimas pausas, vivenciam dessincronizações rítmicas, além do desequilíbrio entre esforço de horas no trabalho e recompensa em salvar vidas, resultando em um impacto na capacidade de trabalho, agravado por falta de equipamentos de proteção individual (EPIs), medo de contrair o vírus, medo de voltar para casa e contaminar seus familiares. Entre as consequências, a insônia e a qualidade de sono ruim têm sido apontadas como um dos resultados negativos.

Dessincronizações rítmicas: quando a organização temporal entre os ritmos biológicos – ciclo claro e escuro ambiental (luz solar e escuro à noite) – e os horários sociais (trabalho e escola, por exemplo) são rompidos ou não estão sincronizados.

Capacidade de trabalho: capacidade para executar seu trabalho em função das exigências/natureza do trabalho, de seu estado de saúde e de suas capacidades físicas e mentais.

Sono e sistema imunológico: sem sono suficiente, o corpo produz menos citocinas, um tipo de proteína que tem como alvo infecções e inflamações, criando efetivamente uma resposta imune. As citocinas são produzidas e liberadas durante o sono. A perda crônica de sono torna a vacina contra a gripe menos eficaz, reduzindo a capacidade de resposta do seu corpo.

Sono e regulação emocional: a associação entre insônia e depressão é bidirecional, dificultando a identificação da relação entre causa e efeito. A insônia é um fator potencial preditor para recorrentes ou novos episódios de depressão. Dados mostram que a insônia aumenta em até quatro vezes o risco para depressão, mesmo quando controlado os sintomas de depressão basal, em estudos de seguimento de até 10 anos. Por outro lado, a depressão é identificada como maior causa de insônia crônica. Alterações de sono relacionadas ao estresse são comuns e os indivíduos sensíveis à interrupção do sono relacionados ao estresse têm maior probabilidade de desenvolver insônia crônica. A insônia preexistente também é um fator de risco importante para o desenvolvimento de transtorno de estresse pós-traumático quando exposto a um estressor importante, que por si só está associado a um aumento da perturbação do sono.

Exemplo clínico 1

Como médica intensivista em uma capital brasileira, M. está acostumada a lidar com situações de alta gravidade, mas ela diz que o surto da COVID-19 é diferente de tudo o que ela já viu antes. Nas últimas semanas, as salas de cirurgia foram transformadas em unidades de terapia intensiva (UTIs), médicos de todas as especialidades foram convocados para o serviço de emergência e dois de seus colegas se tornaram pacientes de UTI. Embora M. se orgulhe de seus colegas de trabalho por terem aceitado o desafio, ela diz que tem sido difícil para eles travarem uma batalha prolongada contra uma doença mortal, altamente contagiosa e sem cura conhecida. "O resultado disso é que não consigo dormir. Estou com insônia associada ao meu trabalho por causa dos longos plantões e, na hora de encerrar meu plantão, penso em não voltar mais".

Exemplo clínico 2

"Minha família e eu estamos em quarentena há três semanas. É um tédio! Acho, às vezes, que é uma bobagem esse negócio de ficar em casa. Ficamos comendo, assistindo televisão, que só mostra coisas deste corona e nos diz para continuarmos em casa. Estamos trocando o dia pela noite porque dormimos demais durante o dia, pois assistimos séries até às 5h da manhã. Estou ficando sem energia e sem disposição. Além disso, a única pessoa que saía de casa era meu marido, que precisava trabalhar, pois ele é enfermeiro. Resultado: ele contraiu a COVID-19. Está isolado no quarto. Fizemos o teste preocupados em termos pego COVID, mas só ele deu positivo. Pediu para eu ligar para o serviço de vocês para passar um remédio, pois ele está sem conseguir dormir. Não aguenta mais ficar em casa e saber que precisam dele no hospital e ele aqui."

2. Identifique conceitos-chave

Alterações de sono: mudanças transitórias em relação aos horários de acordar e dormir com repercussões para a quantidade e qualidade de sono, normalmente devido a dificuldades situacionais.

Distúrbios do sono: alterações mais graves do padrão de sono e vigília com repercussões para quantidade e qualidade de sono, e para a qualidade de vida, com critérios nosológicos definidos, patofisiologia, prognóstico, fatores de predisposição, precipitação e de perpetuação, curso e tratamento específico para cada distúrbio.

Insônia: O transtorno de insônia é um quadro clínico de queixa de dificuldade persistente com o início, a duração, a consolidação ou a qualidade do sono, apesar da oportunidade e das circunstâncias adequadas para dormir. Esses sintomas devem causar prejuízo clinicamente significativo no funcionamento social, ocupacional, educacional, acadêmico, comportamental. O transtorno de insônia está associado com a duração e a frequência das queixas. Quando a insônia ocorre em razão de outro distúrbio do sono-vigília, transtorno mental ou condição médica, ela deve ser diagnosticada apenas se for um foco independente da atenção clínica e se essas condições forem tratadas e ela persistir. A insônia que ocorre devido ao uso de substâncias ou drogas deve ser diagnosticada como insônia associada a essa condição.

3. Conheça alternativas

Manejo para a população com alterações de sono neste momento COVID-19

- Definir programação e rotina – estabelecer uma rotina pode facilitar uma sensação de normalidade, mesmo em tempos anormais. É mais fácil para a mente e o corpo se acostumarem a um horário de sono consistente, motivo pelo qual os especialistas em saúde recomendam, há muito tempo, evitar grandes variações nos seus horários diários de sono. A perda da estrutura diurna pode perturbar os horários de sono noturno. Horas de dormir e horários de vigília inconsistentes podem mudar a pressão (ou o desejo) de dormir, tornando a capacidade de adormecer menos previsível.
- Agenda diária para o padrão de sono:
  - hora de acordar – definir alarme, ignorar o botão soneca e ter um horário fixo para começar a agenda de atividades todos os dias.
  - tempo de descanso pré-sono – este é um momento importante para relaxar e se preparar para dormir. Pode envolver coisas como leitura leve, alongamento e meditação, juntamente com os preparativos para a cama, como vestir pijamas e escovar os dentes. Dado o estresse da pandemia de coronavírus, é aconselhável evitar notícias e vídeos sobre esse tema próximo ao horário de dormir.
  - hora de dormir – escolher um horário consistente para realmente apagar as luzes e tentar adormecer.

Cuidados para higiene do sono

- Reservar a cama para dormir: não fazer da cama e do quarto de dormir uma extensão da cozinha, do escritório e de outras atividades, tais como levar para cama um *notebook* para assistir filme ou série, que são estimulantes e resultam em excitação cognitiva e fisiológica, impossibilitando o relaxamento pré-sono.
- Manter uma dieta saudável pode promover um bom sono: ter cuidado com a ingestão de álcool e cafeína, especialmente no final do dia, pois ambos podem atrapalhar a quantidade e a qualidade do seu sono.
- Dificuldade em adormecer: em qualquer noite, se a pessoa estiver com dificuldade para iniciar o sono, orientar que ela não gaste mais de 20 minutos virando de um lado para outro. Oriente que a pessoa saia da cama e faça algo relaxante com pouca luz e depois volte para a cama para tentar adormecer.
- Orientar a troca frequente dos lençóis: afofar os travesseiros e fazer a cama pode manter a cama fresca, criando um ambiente confortável e convidativo para dormir.

- Cuidar os cochilos: com o isolamento, os indivíduos ficam tentados a tirar mais sonecas. Embora uma soneca curta no início da tarde possa ser útil para algumas pessoas, é melhor evitar longos cochilos no final do dia que possam prejudicar o sono noturno. O ideal são 20 a 30 minutos de cochilos, logo após o almoço.
- Ver a luz: q exposição à luz desempenha um papel crucial para ajudar nosso corpo a regular o sono de maneira saudável. Ao lidar com o isolamento, a incerteza da volta à normalidade, da interrupção da vida diária e dos estresses e ansiedades frente à pandemia, orientar medidas para que as dicas baseadas em luz tenham um efeito positivo no padrão de sono dos indivíduos:
  - orientar que os indivíduos passem algum tempo fora de casa com luz natural, ou seja, saiam até o quintal, jardim ou porta de casa para se submeterem à luz solar. Mesmo que o sol não esteja brilhando intensamente, a luz natural ainda tem efeitos positivos para permanecer ajustando o sono à fase de escuro/noite e atividade à fase de claro/dia;
  - tanto quanto possível, orientar a abrir janelas e persianas para deixar a luz entrar em na casa durante o dia;
  - chamar a atenção para que os indivíduos estejam atentos ao tempo de exposição às telas dos dispositivos eletrônicos. Verificou-se que a luz azul produzida por dispositivos eletrônicos, como telefones celulares, *tablets* e computadores, interfere nos processos naturais de promoção do sono do corpo. O excesso de tempo na tela, especialmente no final da noite, não apenas estimula o cérebro de maneira que dificulta o relaxamento, mas a luz azul das telas pode suprimir a produção natural de melatonina, um hormônio que o corpo produz para sinalizar a promoção do sono noturna. Evitar, tanto quanto possível, o uso desses dispositivos por uma hora e meia antes de dormir é a orientação, somado as dicas de usar as configurações do dispositivo ou aplicativos especiais que reduzem ou filtram a luz azul;
  - fique ativo: é fácil ignorar o exercício com tudo o que acontece no mundo, mas as atividades diárias regulares são essenciais para a saúde e para promover o sono de qualidade à noite. Há vários estudos mostrando relações fisiopatológicas entre falta de exercício físico e alteração de sono. Entretanto, a dica é não se exercitar poucas horas antes de dormir, porque a estimulação do esforço físico pode dificultar o início do sono.

Alternativas para ajudar na promoção do sono

- Utilizar técnicas de relaxamento: encontrar maneiras de relaxar pode ser uma ferramenta potente para melhorar o sono. Respiração profunda, alongamento, ioga, meditação de atenção plena, música relaxante e leitura tranquila são apenas alguns exemplos de técnicas de relaxamento que podem ser incorporadas nas rotinas diárias. Aplicativos para *smartphone*, como Headspace e Calm, possuem programas projetados para pessoas novas em meditação e podem servir de apoio.
- Outra estratégia de relaxamento durante esta pandemia é evitar ficar sobrecarregado por notícias relacionadas ao coronavírus, que perpetuam a ansiedade e o estresse. Por exemplo, você pode sugerir técnicas, incluindo:
    - reduzir o tempo total gasto nas mídias sociais. Há vários aplicativos que podem monitorar e até bloquear o tempo em sites ou aplicativos de mídia social todos os dias;
    - marcar um ou dois sites de notícias confiáveis e visitá-los apenas durante um tempo limitado e predefinido por dia, preferencialmente durante as manhãs e tardes. O estresse elevado e a sobrecarga de informações podem manter a mente acelerada e elevar a resposta do sistema de excitação do corpo, provocando insônia;
    - agendar chamadas telefônicas ou de vídeo com amigos e familiares e organizar horários com antecedência para se concentrar em outros tópicos, além do coronavírus.

Manejo das alterações de sono para os profissionais de saúde que estão no enfrentamento da COVID-19

- Estimular que o profissional de saúde tente obter luz natural durante o dia. Se não for possível, usar luzes brilhantes no trabalho, mas não na sala ou local onde dorme no trabalho. A ideia é obter pouca luz no local onde dorme para ajudar na pressão de propensão ao sono. Sugerir o uso de máscaras para dormir que ajudam a escurecer o ambiente a favorecer o sono é uma boa estratégia.
- No tempo livre, estimular que o profissional de saúde tente se exercitar regularmente, mas não antes da hora de dormir ou antes dos cochilos de pausas do trabalho.
- Estimular a escolha de atividades relaxantes, inclusive com a família, antes de dormir ou cochilar – ler um livro usando uma técnica de relaxamento.
- Sugerir que a ingesta alimentar envolva refeições leves, em horários determinados, se possível, e não imediatamente antes do início do sono desejado, para evitar perturbações do sono em razão da digestão.

- Orientar os profissionais de saúde que aprendam com os sinais e sintomas – prestar atenção e diferenciar sonolência, fadiga, medo, sentimentos de tristeza, retraimento, culpa, ansiedade, estimulando que procurem fazer pausas e pedindo ajuda profissional. Isso inclui a ajuda psicológica.
- Se o profissional identificar sintomas relacionados à privação de sono, fadiga, erros na execução das tarefas relacionados ao trabalho, incapacidade de se concentrar ou tomar decisões, irritabilidade extrema ou reações emocionais fortes, ele deve informar colegas e superiores e tirar uma soneca. Mesmo uma soneca curta pode ajudar a reduzir parcialmente esses sintomas.
- Ao sair de um turno longo, recomende ao profissional de saúde que não dirija para casa em seu carro para evitar acidentes. Se possível, caminhar para casa ou ir de bicicleta; caso não seja possível, pegar um táxi ou ônibus para casa.
- Estimular o profissional de saúde reserve tempo para ele e para sua família, ajustando-se à maneira como estão lidando com a pandemia.
- Estimular o profissional de saúde a limitar, tanto quanto possível, o tempo de exposição às notícias sobre a COVID-19 para não exacerbar a ansiedade.
- Estimular o profissional de saúde a criar um esquema de atividades de cuidados pessoais que ele goste, quando não estiver cuidando de pacientes, como passar um tempo com amigos (virtualmente) e com a família, se exercitar ou ler um livro.
- Infelizmente, alguns profissionais de saúde podem ser evitados por sua família ou comunidade devido ao estigma (ver Tópico 4, Peuker & Modesto, 2020) ou medo. Isso pode tornar uma situação já desafiadora muito mais difícil. Se possível, sugira que o profissional de saúde permaneça conectado com os entes queridos, mesmo por meio de métodos digitais, que é uma maneira de manter contato. Conversar com os colegas ou outras pessoas confiáveis para obter suporte social e para expressar estresse e outras emoções e preocupações com a situação de trabalho durante o dia – os colegas podem estar tendo experiências semelhantes – é outra sugestão apreciada.

4. Acompanhe

Além da continuidade de toda etiqueta respiratória (conjunto de medidas comportamentais que devem ser tomadas ao tossir ou espirrar), recomendadas para evitar a doença, considere sua própria higiene do sono como outra recomendação para ajudar seu cliente (população e/ou profissional de saúde) a se manter protegido.

Para aqueles que desenvolveram um distúrbio do sono (como insônia) nesse período da quarentena ou que já tinham distúrbio do sono associado a outros problemas de saúde é aconselhável encaminhar para que entre em contato com um especialista. No Brasil, há psicólogos especialistas com certificação em psicologia do sono pela Associação Brasileira do Sono (ABS) e pela Sociedade Brasileira de

Psicologia (SBP) e que estão disponíveis para atendimento *online* e/ou por *e-mail* para permitir que os pacientes discutam preocupações sem precisar visitar fisicamente o consultório.

Para os quadros mais graves, há também médicos especialistas em sono disponíveis ao atendimento por meio da telemedicina. A síndrome de apneia obstrutiva do sono, por exemplo, é um distúrbio do sono que necessita de supervisão de um especialista constante, pois é um distúrbio causado pela obstrução completa ou parcial recorrente das vias aéreas superiores durante o sono, o que resulta em períodos de apneia, dessaturação de oxi-hemoglobina e fragmentação do sono noturno, com consequente sonolência diurna excessiva, estando associado a vários quadros clínicos importantes.

O consenso sobre o uso restrito de medicamentos hipnóticos no tratamento da insônia deve-se principalmente à natureza crônica do distúrbio e à falta de evidências da eficácia a longo prazo da farmacoterapia. No entanto, em casos graves de insônia aguda devido a estressores externos (confinamento domiciliar), a farmacoterapia a curto prazo pode ser eficaz e pode ser prescrita por um especialista médico.

- Estresse e ansiedade podem dificultar a obtenção de uma quantidade saudável de sono a cada noite.
- Dormir regularmente com qualidade suficiente é um componente importante da sua saúde física e mental.
- A privação do sono pode reduzir seu sistema imunológico e aumentar a inflamação no corpo, tornando-o mais vulnerável a doenças.

Bibliografia

1. Almondes, Katie Moraes de. (2013). Psicologia da saúde e cronobiologia: diálogo possível?. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 33(3), 646-655. https://doi.org/10.1590/S1414-98932013000300010

2. Altena, E., Baglioni, C., Espie, C.A., et al. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy [published online ahead of print, 2020 Apr 4]. *Journal Sleep Research*, 10.1111/jsr.13052. doi:10.1111/jsr.13052

3. Agudelo, H.A.M., Sacks, S., Almondes, K.M., Pérez, G.J.T., Liparoti, P., Rey, M.J.M. (2020). Documento que transcribe, contextualiza y consensa para Latinoamérica, las recomendaciones de la APA y la WHO, para afrontar las consecuencias psicológicas frente a la epidemia COVID-19. Federación Latinoamericana de Sociedades de Sueño, Asociación Latinoamericana de Psicología del Sueño.

4. Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic. National Sleep Foundation https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation. 2020

Este texto está disponível em http://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19